



BezOkruszka.pl

Zdrowe i pyszne
przepisy bezglutenowe

Puszyste naleśniki cyjnamonowe z gruszkami i orzechami

Naleśniki cyjnamonowe

- 200 g mąki bezglutenowej (np. miksuniwersalnego)
- 2 jajka
- ok. 2 szklanki wody gazowanej lub wysoko zmineralizowanej
- 1 łyżka oleju
- szczypta soli
- 2 łyżki cukru trzcinowego
- 1 łyżeczka cyjnamonu



Nadzienie z gruszek

- 5 gruszek
- 1 łyżka masła
- ½ łyżeczki cyjnamonu
- 1 gwiazdka anyżu
- 1 łyżka cukru z prawdziwą wanilią
- 1 łyżka miodu
- ok. 50 gram posiekanych orzechów laskowych

Naleśniki cyjnamonowe

1. Do miski przesiej mąkę, dodaj sól, cyjnamon, cukier i wymieszaj. 2. Wbij jajka i wlej wodę, po czym miksuj wszystko przez chwilę na wolnych obrotach lub ubijaj energicznie trzepaczką. Ciasto na naleśniki bezglutenowe ma to do siebie, że po zmiksowaniu wydaje się być za rzadkie, jednak w krótkim czasie gęstnieje. Powinno mieć konsystencję śmietanki. 3. Dodaj łyżkę oleju i zamieszaj. 4. Patelnię delikatnie natłuść olejem i rozgrzej na dużym ogniu. 5. Wlewaj na nią partie ciasta i smaż z obu stron na rumiano.

Nadzienie z gruszek

1. Gruszki obierz i pokrój na niewielkie plasterki. 2. W garnku rozpuść masło, dodaj gruszki, cyjnamon, anyż i cukier waniliowy. 3. Duś na małym ogniu, aż gruszki zmiękną (około 20 minut). 4. Oddziel je od powstałego sosu (najlepiej przez sitko lub łyżką cedzakową). 5. Do odlanego sosu włączaj łyżkę miodu, a do gruszek orzechy.

PRZEPIS NA OK. 15 MAŁYCH
NALEŚNIKÓW



Bezglutenowy

ZAWIERA:



Jaja



Cukier



Orzechy

Możesz również zrobić naleśniki z dodatkiem mleka. Użyj wtedy 1 szklanki mleka i 1 szklanki wody przegotowanej lub mineralnej.

